



# Pollo a la criolla en 20 minutos

**Tiempo de Cocción:** 20 minutos

**Sirve:** 8 porciones

Este plato de inspiración criolla se prepara con salsa de chile y pimienta de cayena para darle vida. Tomates, pimientos verdes, apio, y especias de cebolla y ajo también rodean al pollo con deliciosos colores. Este plato principal se puede cocinar en la cocina o en una sartén eléctrica.

## Ingredientes

- 1 **cucharada** aceite vegetal
- 2 pechugas de pollo enteras, deshuesadas y despellejadas
- 1 **lata** tomates picados en cubos, con su jugo (14.5 onzas)
- 1 **taza** salsa de chile (bajo en sodio)
- 1 pimiento verde grande picado

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>130</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
<b>Sodio</b>	<b>230 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>19 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>9 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

- 2 tallos de apio (picados)
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 **clavos** ajo picados finamente
- 1 **cucharadita** albahaca seca
- 1 **cucharadita** perejil seco
- 1/4 **cucharadita** pimienta de cayena
- 1/4 **cucharadita** sal

## Preparación

1. Caliente la sartén a fuego medio alto (o 350°F en la sartén eléctrica). Añada el aceite vegetal y el pollo y cocine de 3 a 5 minutos, o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165°F.
2. Reduzca el fuego a medio (o 300°F en la sartén eléctrica).
3. Añada los tomates con su jugo, la salsa de chile, el pimiento verde, el apio, la cebolla, el ajo, la albahaca, el perejil, la pimienta de Cayena y la sal.
4. Lleve a ebullición. Disminuya la temperatura y deje hervir a fuego lento, cubierto, de 10 a 15 minutos.
5. Sirva sobre arroz cocido o pasta integral calientes.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las próximas 2 a 3 horas.

## Notas

**Origen:** Oregon State University Cooperative Extension Service, Healthy Recipes